

## Fortaleciendo el Espíritu

La vida cambia de muchas maneras cuando usted o un ser querido desarrolla un cáncer. Espiritualmente usted podría estar considerando su lado espiritual más a menudo en busca de ayuda para lidiar con la situación. O usted podría comenzar a cuestionar su fe. Ambas reacciones son normales mientras trata de reorganizar su vida durante un momento de crisis. Es importante recordar que usted no está solo en este momento; muchas personas han tomado este camino espiritual antes que usted.

### Todos tenemos una dimensión espiritual

Ya sea que usted visite, o no, una iglesia, sinagoga o mezquita, usted es una persona espiritual. Todo el mundo tiene ciertas creencias y valores acerca de lo que hace que la vida valga la pena, y muchas personas han experimentado momentos en los cuales se han sentido conectados a un significado o realidad más profunda. Los momentos espirituales pueden suceder en cualquier instante: cuando usted se siente cercano a la naturaleza, o mira el rostro de una persona amada, o entra en una casa de adoración y siente la presencia de un poder superior. Las creencias y experiencias espirituales de cada persona son alimentadas en formas diferentes. Para algunos, la participación en una tradición religiosa es importante. Otros obtienen entendimiento espiritual a través de la filosofía o las artes. Cualquiera que sea su orientación espiritual, recuerde que es una dimensión de su vida que puede ser desarrollada y fortalecida.



### Ya sea que se encuentre en el proceso de fortalecer o reevaluar sus creencias espirituales, quizás usted quiera tratar lo siguiente:

- ☞ Tome tiempo regularmente para meditar o rezar. Esto puede darle un sentido de tranquilidad y estabilidad en tiempos difíciles.
- ☞ Lea escrituras espirituales tales como la Biblia, El Corán, el Libro de los Salmos, Bagavad Gita, u otros textos relacionados con la fe. Investigar textos sagrados puede ponerlo en contacto con tradiciones antiguas de sabiduría y darle un sentido de conexión con una realidad más divina. Libros recientemente publicados sobre la espiritualidad también pueden darle nuevas percepciones.
- ☞ Busque la ayuda de otros. Usted puede comenzar un diálogo continuo con una persona de su credo o un consejero, o unirse a un grupo de meditación, oración y apoyo.
- ☞ Refúgiense en espacios espirituales, escenarios naturales, o conciertos y museos para cultivar un sentido espiritual de paz.
- ☞ Lleve un diario para expresar sus sentimientos, pensamientos y memorias. Esto puede contribuir a su proceso de auto-descubrimiento y desarrollo espiritual.



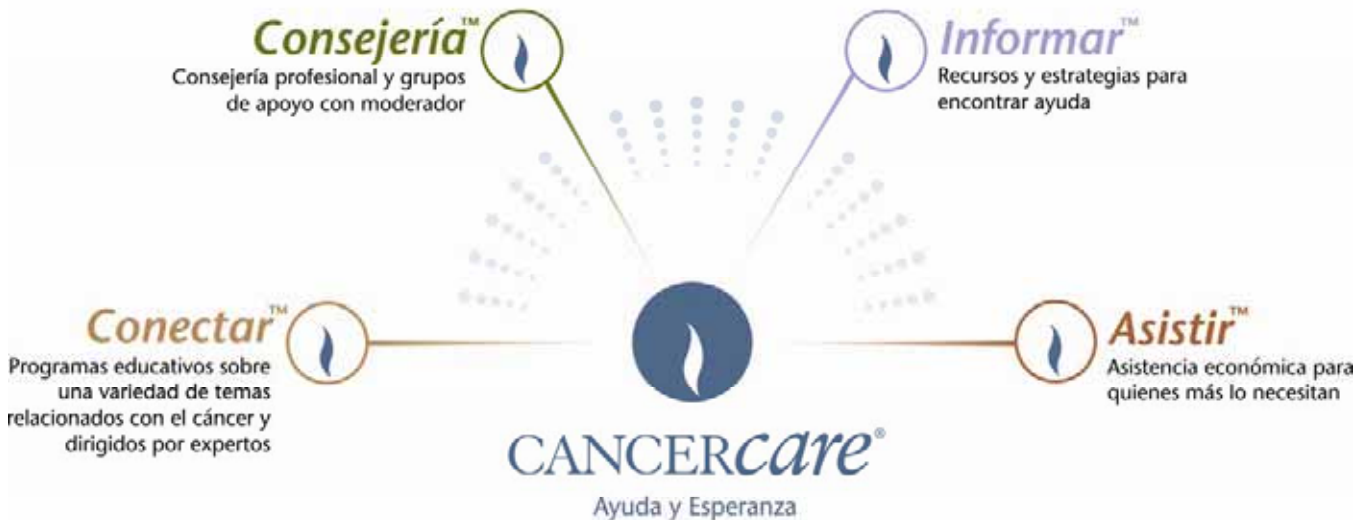
## Un Fuerte Sentido de Espiritualidad Puede Ayudar

Un sentido de dirección, propósito y conexión más allá de uno mismo puede ayudarle a llevar una mejor calidad de vida durante el cáncer. Algunos estudios muestran que las personas que tienen cáncer tienen menos ansiedad y depresión, incluso dolor, cuando se sienten espiritualmente conectados. La espiritualidad también puede ayudarle a poner sus problemas en perspectiva. Prácticas espirituales tales como la oración, la meditación y la adoración pueden ayudarle a calmarse y restablecerse. Muchas personas también encuentran que el apoyo de otros miembros de comunidades espirituales es una gran fuente de ayuda práctica y emocional.

**Sobre todo, recuerde que usted es una persona espiritual. Un diagnóstico de cáncer puede comenzar un proceso de búsqueda interior para una conexión más fuerte con lo que es más significativo y sagrado. Durante el trastorno de esta crisis, usted puede encontrar fortaleza y un significado más profundo en su vida.**

**Para más información sobre los servicios de CancerCare, visite nuestro sitio Web en [www.cancercare.org](http://www.cancercare.org) o llame al 1-800-813-4673**

### *La Constelación de Servicios de CANCERcare®*



Los servicios de CancerCare se proveen gratis a cualquiera que esté afectado por el cáncer

1-800-813-HOPE (4673) • [www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

Oficina Nacional / 275 Seventh Avenue / New York, NY 10001